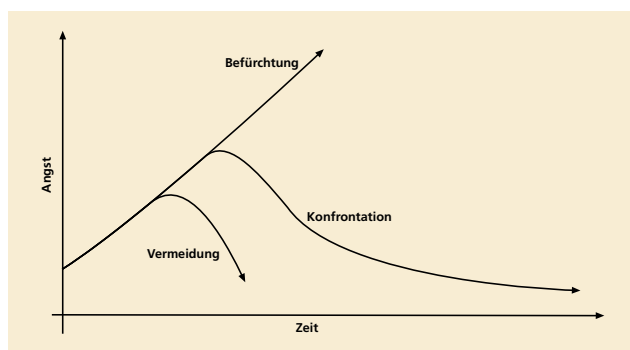




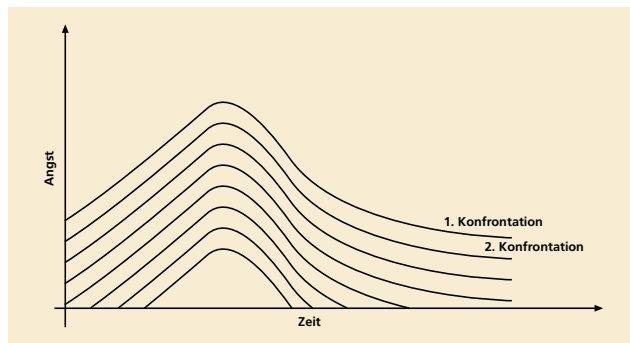
2.3.3 Meideverhalten überwinden

Überwinden Sie Ihr Meideverhalten! Konfrontieren Sie sich mit Ihrer Angst

Suchen Sie mutig Ihre Angstsituationen auf. Konfrontation mit der Angst ist die wichtigste Vorgehensweise zur ihrer Überwindung (→ **Leitbild**). Ziel ist es, sich an die Angst zu gewöhnen. Das erreichen Sie, indem Sie das Angstgefühl, vor dem Sie sich fürchten, wiederholt durchleben.



Angstkurve



Angstkurven bei wiederholten Konfrontationen

Vermeidung ist kurzfristig sehr erfolgreich: Die Angst wird sofort kleiner, wenn die Situation verlassen wird – oder sie tritt gar nicht erst ein, wenn die Angst machende Situation nicht aufgesucht wird. Langfristig allerdings verstärkt Vermeidung Ihre Angst, denn die Angst wird durch die Erwartungsangst (Angst vor der Angst) immer grösser!.

Angstkurve eines typischen Angstverlaufs

Wird die Konfrontation durch Vermeidung nicht abgebrochen, kommt es zum typischen Angstverlauf, wie die nebenstehende Abbildung zeigt:

Zunächst steigt die Angst unweigerlich an. Sie steigt aber nicht – wie befürchtet – ins Unermessliche, sondern sie erreicht nur ein „erträgliches Ausmass“ bevor sie beginnt „von selbst“ abzuklingen und sich ganz aufzulösen.

Das Prinzip der Gewöhnung

Bei der ersten Konfrontation kommt es zu einer intensiven und relativ lang andauernden Angstreaktion.

Werden die Konfrontationen wiederholt, fallen die Angstreaktionen im Verlaufe der Wiederholung immer schwächer und kürzer aus.

Bleibt die Angst schliesslich ganz aus, ist eine vollständige Gewöhnung (Habituation) gelungen. Die Angst ist bewältigt!

Wie lange der Prozess dauert, ist unterschiedlich. Je verfestigter eine Angst ist, desto mehr Wiederholungen werden benötigt.

Weg der kleinen Schritte (Systematische Desensibilisierung)

Nehmen Sie Ihren Mut zusammen und gehen Sie möglichst alleine in Ihre Angstsituation hinein! Sie kommen mit dem Weg der kleinen Schritte gut voran. Die Konfrontationsschritte sollten:

- klein genug sein, damit Sie die Angst auch aushalten,
- täglich durchgeführt und
- ständig ein wenig vergrössert werden.

Konfrontationen sind für den Betroffenen meist sehr belastend. Häufig braucht es dazu fast übermenschliche Überwindung. Sollten Sie es alleine nicht schaffen, biete ich Ihnen Unterstützung im Rahmen eines für Sie passenden Trainings (→ **Angebot**).